

## HOUMOS DE BETTERAVES ROUGES



### Ingrédients :

- 200 gr de betterave cuite épluchée
- 20 gr de tahina (crème de sésame)<sup>1</sup>
- 1 gousse d'ail
- 2 gr de cumin en poudre
- 50 gr chapelure fine
- 30 gr jus de citron
- 30 gr huile d'olive
- Sel Poivre

### Préparation :

- Couper la betterave rouge en morceaux.
- La placer dans le bol d'un blender ou mixer avec la tahina, l'ail pressé, le cumin, le jus de citron et l'huile d'olive.
- Réduire en purée.
- Ajouter la chapelure fine, le sel et le poivre.
- Mixer pour obtenir une fine purée et rectifier l'assaisonnement.
- Réserver au frais et servir en apéritif dans des petites verrines ou dans un plat avec des tranches de pain grillé.

D'après une recette de Guy Martin et Guy Renard

*L'oasis des lones*  
<http://oasisdeslones.canalblog.com>

---

<sup>1</sup> Le **tahini**, **tahina**, **téhina** ou **tahiné** est une crème de sésame, préparation orientale faite à partir de graines de sésame pressés, mélangée avec un peu d'eau, jusqu'à obtenir une pâte lisse. C'est un condiment très employé dans la cuisine orientale, avec un goût de noisette amère et s'utilise dans l'houmous, les brochettes, les sauces, le pain, le halva, et les gâteaux. On peut le trouver dans les rayons des épiceries orientales.